

## 肥満よりも怖い座りっぱなしの生活

何もせず座りっぱなしの生活「セデンタリー」が世界で約200万人の死亡原因となっています。「セデンタリー」とは、からだを動かさずにジッとしている状態を指す言葉です。WHOの「日本人の病気と運動量」という調査によれば15歳以上の約65%、つまり3人に2人が座りっぱなしの生活をしているといわれます。からだを動かさなければ、酸素や血液、リンパの流れが滞って健康なからだを保てません。毎日1時間の運動を毎日続けるのは無理だとしても、1日5~10分の短い時間でも、ランニング習慣のある人はまったくしない人に比べて死亡リスクが3割低いという研究結果がありますから、短時間ずつでも毎日行うことが大切なようです。



## 座ったままでもできる簡単筋トレ



デスクワークではパソコンの画面に向かうため、どうしても猫背になりがちです。クセになると背中を丸めていることで老けて見えたり、おなかが出て背中に肉がつきやすくなるほか、首や肩のこりや頭痛などの原因ともなるので、気がついたら背筋を伸ばすようにすることが大切です。**お尻と太ももの裏のストレッチ**：イスの背もたれ等を持って、背筋を伸ばして立ちます。お尻に力を入れ、息を吐きながらかかとから足をゆっくり真後ろに上げ、ゆっくりと元に戻します。あごを上げたり、腰をそらさないように注意しましょう。**肩甲骨のストレッチ**：背筋を伸ばしてイスに腰かけ、体の前で両手を合わせ、ヒジとヒジをつけます。そのままヒジが離れないようにゆっくりと、ヒジが鼻の高さにくるまで両手を上げましょう。

## 体を錆びつかせて老化を促進

その原因物質は活性酸素。活性酸素とは一般的に、強力にほかの物質を酸化させてしまう特徴を持っており、私たちが呼吸をして酸素を取り込んだときに、その酸素の2%ほどが活性酸素になるといわれています。酸化能力が非常に強い酸素なので、細胞やDNAを傷つけ、酸化させることで体の老化や病気を引き起こします。そうした患者のイメージが強い活性酸素ですが、実は白血球やマクロファージなどの免疫機能の一部として、私たちの体を守る働きもしています。酸化させる力が強いということは、殺菌作用も強力ということで、体内に取り込んだ雑菌を殺菌してくれる働きをしたり、古くなったタンパク質を壊すのに使われたりします。適量であれば、活性酸素はからだに必要なのですが、増えすぎると途端に悪者になってしまうのです。

